

www.harmonyclub.it
 Via Lucio Trebellio, 9 - 00118 - Roma
 tel. 06.79841062 cell.351.5376765
 f HARMONY CLUB ROMA
 i HARMONY CLUB
 free Wi-Fi ZONE
 prenotazione ON LINE
 medico sportivo in sede



SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.
 Formule in Abbonamento, **FULL PASS**
OPEN > NO STOP > 7 su 7 > 12 mesi l'Anno

ORARIO DEI CORSI 2025-2026

BODY BUILDING & CARDIO

CULTURA FISICA

FITNESS

dal **Lunedì** al **Venerdì** 7.00/23.00 **Sabato** 8.00/19.00

Domenica 9.00/13.00 (escluso i mesi di Luglio ed Agosto) **Assistenza in sala e scheda inclusa** su appuntamento

Corsi di Ginnastica finalizzata alla Salute e Fitness - Collettivi Svolti da Settembre a Giugno - Luglio facoltativo

ATTIVITÀ FINALIZZATE AL FITNESS	Ginnastica per tutti metodo: YOGA Paola sala 4 Lun.Mer. 9.00 - 10.00	Ginnastica per tutti metodo: FIT BOXE Chiara sala 1 Mar.Gio. 11.00 - 12.00 Sab.	Ginnastica per tutti metodo: PILATES Valeria sala 1 Mar.Gio. 09.00 - 10.00 10.00 - 11.00 Sab. 09.30 - 10.30
	Ginnastica per tutti metodo: DYNAMIC MOBILITY Tony sala 2 Lun.Mer. 9.15 - 10.15 Ven.	Ginnastica per tutti metodo: TOTAL BODY Francesca e Carmela sala 3 Lun.Mer. 16.00 - 17.00 Ven.	Ginnastica per tutti metodo: CROSS ENERGY Carmela sala 1 Mar.Gio. 17.00 - 18.00
	Ginnastica per tutti metodo: TOTAL BODY Carmela sala 2 Lun.Mer. 10.30 - 11.30 Ven.	Ginnastica per tutti metodo: FUNZIONALE Francesca sala 4 Mar.Gio. 19.00 - 20.00	Ginnastica per tutti metodo: PILATES Carmela sala 1 Mar.Gio. 18.00 - 19.00
			Ginnastica per tutti metodo: ZUMBA Silvia sala 3 e 1 Lun.Gio. 19.00 - 20.00

orario soggetto a possibili variazioni - Collettivi da minimo 50 minuti - obbligatoria la prenotazione

ARTI MARZIALI

SPORT DA COMBATTIMENTO

JUDO Alessandro e Massimiliano L. sala 1 Lun/Mer 17:30 - 18:15 4/7 anni 18:15 - 19:15 8/11 anni 19:15 - 21:00 Rag-adult Ven 17:15 - 18:00 4/7 anni 18:00 - 19:00 8/11 anni 19:00 - 20:30 Rag-adult Sab 11:15 - 12:45 4° turno	KUNG FU Fabio M. sala 3 Lunedì 17.00 - 18.00 4/8 anni Mercoledì 16.45 - 17.45 4/8 anni 17.45 - 18.45 9/14 anni Venerdì 18.00 - 19.00 9/14 anni	PREPUGILISTICA Fausto P. Lun.Mer. 20.00 - 21.00 sala 3 21.00 - 22.00 Ven. 19.30 - 20.30 sala 2 20.30 - 21.30
KARATE BYAKUREN con Massimo. sala 1 Lun. Mer. 15:30 - 16:45 I°Turno Ven 9.30 - 11.00 II°Turno	WING CHUN Emanuel T. sala 4 Mar. Gio. 20:30 - 22:00	TAEKWONDO con Dylan D. sala 4 Mar.Gio. 18:00 - 18:50
	AIKIDO con Andrea C. sala 1 Lun.Mer. 21:00 - 22:30 Ven 20:30 - 22:00	MUAY THAI con Riccardo T. sala 3 Mar.Gio. 19.30 - 20.30 I°Turno 20.30 - 21.30 II°Turno Sab. 17.00 - 18.30 Agonisti

ORARIO DEI CORSI 2025 > 2026



GINNASTICA

POTENZIAMENTO COGNITIVO

Mercoledì 15.00 - 16.30



SHIATSU

OPERATORE SHIATSU

manipolazioni e TECAR TERAPIA

PROFESSIONISTA DEL SETTORE

Test - Valutazioni - Diete

Biologo Nutrizionista



Ginnastica Dolce / Terza Età

Lunedì 09:00 - 10:00
Mer/Ven 11:00 - 12:00

GINNASTICA ARTISTICA

Tecnici: Silvia Mancini, Giorgia Ferri, Valentina Puglisi

Martedì 14:30--17:00 Agonisti >11
15:00--17:00 Ragazze >11
17:00--18:00 Pulcini 4>8
&
Giovedì 17:00--19:00 Pre Ago. >8
17:00--18:30 Allieve 9>10
sala 2 + 3 17:30--19:00 Allieve Plus 9>11

Venerdì sala 1
14.30 - 16.30 Agonismo
Corpo libero Coreografico
Sabato sala 3
10:00 - 13:00 Agonisti e Pre.
10:00 - 11:30 Allieve plus

GINNASTICA POSTURALE GLOBALE

sala 2
Mar/Gio 09:45 - 10:45 I° Turno
19.10 - 20.00 II° Turno

ACCADEMIA DI DANZA

CLASSICO

sala 2 e 4
con Valentina Z.

Lun/Ven 15:20 - 16:50 accad.
16:50 - 17:50 3/6 anni
17:50 - 18:50 7/10 anni

MODERNO

con Veronica S.
sala 2

Lun/Ven 15:20 - 16:50 Adulti.
Lun/Mer 16:50 - 17:50 Giovani
Lun/Ven 17:50 - 18:50 Ragazzi

CONTEMPORANEO

sala 2 con Valentina Z.

Lun/Ven 15:30 - 17:00 Ragazzi

POLE DANCE

sala 4
con Veronica N.

Lun/Mer 19:00 - 20:30 1° Turno
20:30 - 22:00 2° Turno

Ven. 19.00 - 20.30 3° Turno

DANZA AEREA

Cerchio & Tessuti sala 2 e 3

Mer/Ven 17:50 - 19:00 Giovani
19:00 - 20:20 Ragazzi

DANZA AEREA

sala 2

solo CERCCHIO con Tatiana T. - Adulti

LUN. 21:00 - 22:30

MER. 21:00 - 22:30

DANZE SPORTIVE

SALSA & BACHATA

sala 2
Sabor de America - Kristin

Martedì 21:00 - 22:00 Principianti
Salsa 22:00 - 22:00 Cubana

Giovedì 20:00 - 21:00 Principianti
Bachata 21:00 - 22:00 x chi già balla

REGGAETON

sala 4
con Kristin

Mer/Ven 16:45 - 17:45 Ragazzi

Los Angeles Style

sala 2
con Kristin

Giovedì 22:00 - 23:00 In Linea Int / Avanzato
Salsa

BALLO LISCIO & STANDARD

con Sonia e Valerio
sala 1

Giovedì 21:00 - 23:00

BALLI DI GRUPPO

con Alberto R.

sala 4

Mar/Gio 16:50 - 17:50

LATIN STYLE - SYNCRO - SHOW

Dance Heart Academy con Jessica Pelliccioni & Sonia Luciarini

Lunedì 18:00 - 19:00 Under 9
19:00 - 21:00 Under 15

Martedì 19:00 - 21:00 over 17 Ago

18:00 - 19:00 under 9
Mercoledì 19:00 - 20:00 under 12

Giovedì 20:00 - 21:00 Under 15

Venerdì 20:40 - 22:00 over 17 Ago

Sabato 14:30 - 16:00 over 17 Ago + 15

note:

Richiedente:

ORARIO DEI CORSI 2025 > 2026



SPORTING CLUB

data

www.harmonyclub.it

Referente

Harmony Club Società Sportiva Dilettantistica ARL - C.F./ P.I. 17853481004

pag.2 di 2